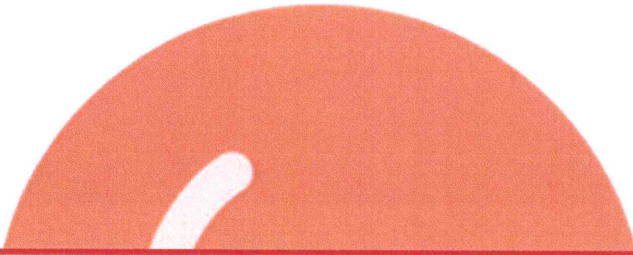
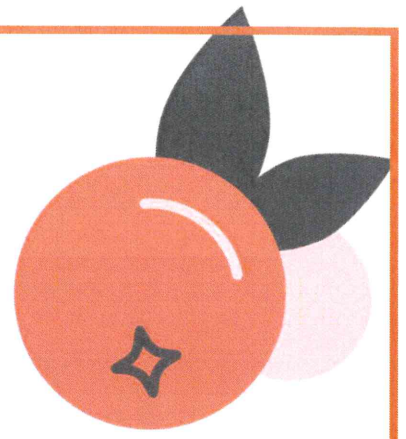
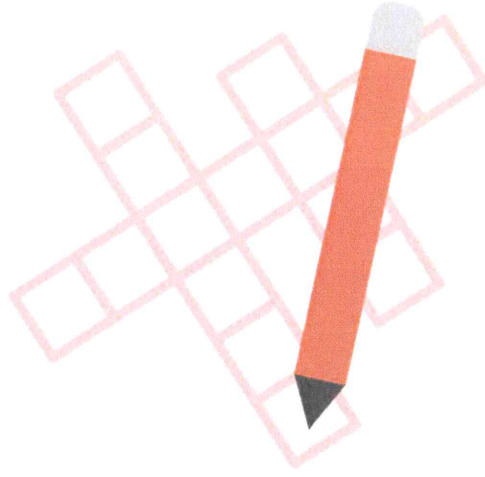




Kainuun
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen

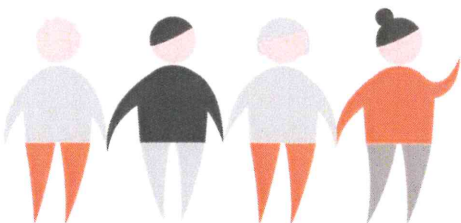


MUISTIVIESTI KAINUU

syksy 2021

*"Ellemme varmuudella tiedä, kuinka tulee käymään,
olettaakamme, että kaikki käy hyvin."*

- Mauno Koivisto



Lämpimästi Tervetuloa mukaan syksyn 2021 toimintaan kanssamme!

Käynnistyvän syyskauden aikana noudatamme toiminnassamme edelleen Kainuun soten antamia ohjeistuksia. Niiden rajoissa toimintaa on tarjolla jokaisessa Kainuun kunnassa, osallistujien henkilömäärät rajattuina sekä muut turvaväli- ja käsihygieniaseikat huomioiden. Jos keskeytyksiä tulee, ilmoitamme niistä suoraan osallistujille. Lehdessä tarkemmin toiminnasta.

Tapaamisiin niillä tavoilla tai keinoilla kuin se kulloinkin on "sallittua".



*Takana vaemmalla. Ritva Husu, Elli Heikkilä- Anttonen ja Rita Leinonen
edessä vasemmalla Eija Määttä ja Lea Torvinen*

Kun muistiin liittyvät asiat, läheisen muistisairaus tai niihin liittyvä asia mietityttää, meihin saa ja kannattaakin ottaa yhteyttä joko puhelimitse, sähköpostilla tai WhatsApp- / FaceTime -videopuheluin. Yksin ei kannata jäädä asioita ihmettelemään, varsinkaan tänä aikana, kun jaksaminen on muutenkin koetuksella.

Ritva, Elli, Rita, Eija ja Lea

KÄYTÄNNÖN OHJEITA MUISTIN TUEKSI ARKEEN

Ota kalenteri käyttöön

Kalenteriin on hyvä kirjoittaa sovittujen tapaamisten lisäksi myös päivän aikana tehtyjä asioita myöhempää muistelemista ja kertausta varten.

Tee muistilappuja helposti löydettäviin paikkoihin, kuten jääkaapin oveen tai eteisen peiliin

Järjestä puhelimelle, avaimille, lompakolle, kaukosäätimille ja muille **tärkeille tavaroille kiinteät säilytyspaikat**. Ulko-oven lähistölle voi laittaa korin tai lokerikon, jossa säilytetään tärkeät ulos lähdettäessä tarvittavat asiat. Korin vieressä voi olla listattuna tavarat, jotka korissa pitäisi säilyttää.

Puhelimen vieressä on hyvä olla **lista läheisten numeroista**. Sairauden edetessä listaan voi liittää nimen viereen myös valokuvan muistintueksi.

Käytä muistuttajia, sillä kaikkea ei tarvitse muistaa itse. Esimerkiksi muistuttava lääkeannostelija auttaa lääkkeiden ottamisessa oikeaan aikaan. Munakellot ja erilaiset ajastimet ovat hyödyllisiä monessa toiminnassa. Myös kännykän muistutustoiminnolla voidaan lisätä arjenhallintaa.

Mikäli olet eksynyt uudessa ympäristössä, **kannattaa tutustua** yhdessä läheisten kanssa **paikannusratkaisuihin**. Kännykässä tai erillisessä laitteessa, esimerkiksi rannekkeessa, toimiva paikannuslaite voi mahdollistaa turvallisen itsenäisen liikkumisen. Tällöin läheinen tietää missä liikut.

Sijoita **palohälyttimet** ainakin keittiöön ja makuuhuoneeseen. Myös hellaan ja useimpiin sähkölaitteisiin löytyy ajastin- ja hälytinratkaisuja.

Tee itsellesi **viikko-ohjelma**, johon merkitset tärkeät menot ja harrastukset sekä mielihyvää tuottavat asiat, esim. kävelylenkit, torikäynnit ja läheisten tapaamiset. Viikko-ohjelman voit tulostaa www.muistiliitto.fi / Tuki ja palvelut > tukea arkeen > viikko-ohjelma



VIIKKO-OHJELMA MUISTISAIRAAN ARJEN TUEKSI

Suunnitelmallinen viikko-ohjelma toimii mukautuvana kalenterina rytmittämässä muistisairaanhoidon viikkoa. Parhaimmillaan se toimii **kuntoutuksen** suunnittelun ja toteutumisen apuvälineenä.

Monen muistisairaanhoidon oikeus kuntoutukseen ja omannäköisen elämän jatkumiseen ei toteudu diagnoosin jälkeen.

Toimintakyvyn tukeminen on tärkeää, ja tässä viikko-ohjelma voi auttaa.

Ammattihenkilöstö ja omaishoitajat ovat tärkeässä roolissa muistisairaanhoidon rinnalla tukemassa kuntoutuksen toteutumista.

Viikko-ohjelma on helppo räätälöidä yksilölliseksi. Viikko-ohjelmaan voi lisätä päivämäärät viikonpäivien alapuolelle, joka saattaa auttaa hahmottamisessa.

Voit halutessasi tulostaa viikko-ohjelman tai sen osia
www.muistiliitto.fi

- > Tuki ja palvelut
- > Tukea arkeen
- > Viikko-ohjelma

sieltä voit valita;

- Viikko-ohjelman mallitäyttösiivu
- Yksi sivu
- Viikko-ohjelman esitötettävä versio (täytä koneella ja tulosta)

Seuraavalla sivulla on kopio Viikko-ohjelman mallista, jonka voit ottaa käyttöön valitessasi esim. Muistiluotsi Kainuun tarjonnasta itsellesi harrastuksia.

Ryhmiin sisällöistä ja niiden kokoontumisajoista ja -paikoista löydät tarkemmin tietoa seuraavilta sivuilta.

VIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU- PÄIVÄ							
ILTA- PÄIVÄ							
ILTA							

ETHÄN JÄÄ YKSIN MUISTIASIOIDEN KANSSA!

Ota rohkeasti meihin yhteyttä; annamme tietoa, ohjausta ja neuvontaa sekä tarjoamme erilaisia vertais- ja virkistystoimintatuokioita.

Kauttamme saa myös KaVeRi-vapaaehtoistoimijoita rinnalla kulkijaksi arkeen. Toimintaa on tarjolla eri-ikäisille muistisairautta sairastaville henkilöille sekä heidän läheisilleen.

TYÖIKÄISENÄ MUISTISAIRAUTEEN
SAIRASTUNEILLE JA HEIDÄN
PERHEILLEEN KOHDENNETTUA
TOIMINTAA;

Neuropsykiatrinen tuki muistiperheille
(alle 70 v), NepTuMus-hanke

Elli Heikkilä-Anttonen, muistiasiantuntija
p. **044 748 0663** ma – to klo 9–15 ja pe 9–12
(tarvittaessa jätä viesti yhteydenottoa varten)

tai elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net



Toimisto-, hallituksen- ja jäsen sihteeri:

←←← **Ritva Husu**, p. **044 257 2020**

ma – ti klo 9–15 (tarvittaessa jätä viesti)

toimisto@kainuunmuistiyhdistys.net

MUISTILUOTSI-asiantuntija ja tukikeskus -KAINUUN toiminta



VAPAAEHTOIS- ja VERTAISTOIMINTA

←←← Rita Leinonen, muistiasiantuntija

p. 040 189 6831 ma – to klo 9 -15 ja pe 9-13
(tarvittaessa jätä viesti yhteydenottoa varten)

tai rita.leinonen@kainuunmuistiyhdistys.net

OHJAUS, NEUVONTA JA TIETOA
AIVOTERVEYS- JA MUISTIASIOISTA,
ASiantuntijatehtäviä erilaisissa
työryhmissä, toiminnan vastuu

Lea Torvinen, muistiasiantuntija → → →
p. **040 520 7642** ma – to klo 9-15 ja pe 9-13
(tarvittaessa jätä viesti yhteydenottoa varten)
tai lea.torvinen@kainuunmuistiyhdistys.net



SYKSYN 2021 MUISTETTAVIA ASIOITA

Yhdistyksen sääntömääräinen **SYYSKOKOUS**
jossa esillä sääntöjen 11 § määräämät asiat;

tiistaina 16.11. klo 17

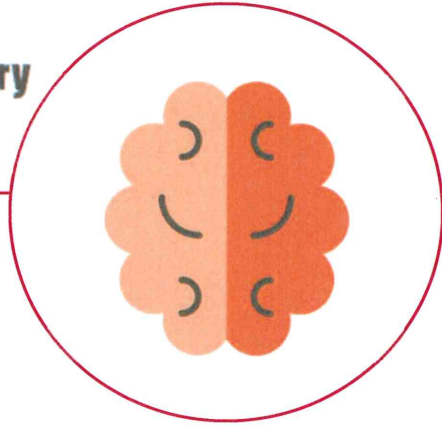
Kokous paikka tarkentuu myöhemmin syksyn aikana

Perinteinen **JOULUJUHLA** ma 13.12. klo 15 -17 Joutenlammella,
Joutenlammentie 294, Salmijärvi

Tarkemmat tiedot, ohjelma ja aikataulut tarkentuvat syksyn aikana.



**Lehtisen lopussa kerrotaan jäseneduista sekä
takasivulla on lomake, jolla voit liittyä jäseneksi.**



AIVOJUMPPA BRAIN GYM® -RYHMÄT KAJAANISSA

Aivojumppa Brain Gym® -ryhmä on tarkoitettu kotona asuville henkilöille, joilla on **muistihäiriötä tai lievän vaiheen muistisairaus** (Alzheimerin tauti, Lewyn kappaletauti, verisuonirappeutumista aiheutuva, otsalohkorappeutumasta johtuva muistisairaus) tai muu kognitiota heikentävä sairaus (esim. aivohalvaus, Parkinsonin tauti).

Aivojumppaliikkeiden avulla harjoitellaan ja vahvistetaan mm. keskittymiskykyä, kuuntelemista ja näkemistä sekä parannetaan aivojen ja kehon kokonaisvaltaista toimintaa ja annetaan virkistystä aivoille. Harjoitukset auttavat luomaan ja vahvistamaan hermoyhteyksiä, jolloin aivojen ja kehon kokonaisvaltainen toiminta paranee. Kokoontumisissa keskustellaan myös muista muistiin ja toimintakykyisyyteen liittyvistä asioista.

Ryhmät kokoontuvat osoitteessa Kauppakatu 36 A 4 (3.krs)

- **Maanantain** ryhmä **muistisairaille ja läheisille** 2 krt/kk
- **Tiistain** ryhmä **Kainuun Aivoyhdistyksen jäsenille** 1 krt/kk
- **Keskiviikon** ryhmä **Kainuun Parkinson-yhdistyksen jäsenille** 1 krt/kk

Huom! Jokainen ryhmä on tällä hetkellä täynnä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset seuraaviin tuleviin ryhmiin;

Maanantain ryhmä Lea Torvinen p. 040 5207 642

Kainuun Aivoyhdistyksen ryhmä Marja Hirvonen p. 040 564 9785

Kainuun Parkinson-yhdistyksen ryhmä Sinikka Husa-Paakkari p. 040 528 2360

Seuraamme koronatilanteen kehittymistä ja pidätämme oikeuden tarvittaviin muutoksiin ja/tai peruutuksiin.



KUN MUISTI MUUTTUU - VERTAISRYHMÄT

Kun muisti muuttuu -ryhmä on vertaisryhmä kotona asuville henkilöille, kenellä on todettu muistisairaus, tai muu kognitiivista tasoa heikentävä tila (aivohalvaus, aivovamma) sekä puolisoille tai läheisessä hoito-/hoivasuhteessa oleville henkilöille.

Kokoontumiset alkavat yhteisellä tuokiolla ja sen jälkeen jakaudutaan kahteen ryhmään: sairastuneet ja läheiset.

Sairastuneiden ryhmässä tehdään aivoja aktivoivia sekä kehon ja aivojen yhteistyötä tukevia harjoitteita. Läheisten ryhmässä keskustellaan vertaistuellisesti elämästä musitisairauden tuomien muutosten kanssa.

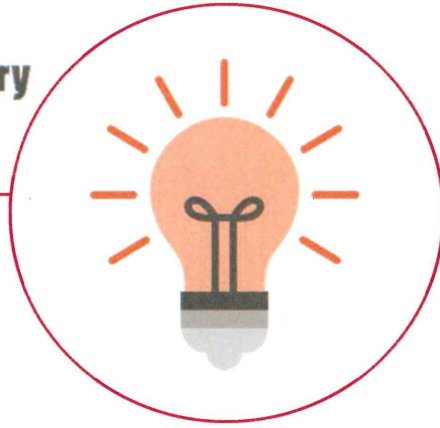
Ryhmän ohjaaja alustaa keskustelua, antaa ohjeita, neuvontaa ja tarvittaessa hakee tietoa erityiskysymyksiin asiantuntijoita.

Tapaamiset ovat;

- **Kajaani; Kauppakatu 36 A 4 (3. krs)**
Torstaisin klo 14 - 15.30 seuraavasti; **7.10. / 4.11. / 9.12. / 16.12.**
- **Kuhmo; Hyvinvointi Sampo, Väinämöinen 2**
Tiistaisin klo 11 - 12.30 seuraavasti; **17.8. / 14.9. / 19.10. / 16.11.**
- **Puolanka; Monitoimitalo, Ouluntie 16**
Keskiviikkoisin klo 11.30 - 13.00 seuraavasti; **1.9. / 6.10. / 3.11. / 1.12.**
- **Suomussalmi; Seurakuntakeskus, Kirkkokuja 1**
Keskiviikkoisin klo 12 - 13.30 seuraavasti; **29.9. / 27.10. / 24.11. / 22.12**

Lisätiedot ja ilmoittautuminen Lea Torvinen p. 040 5207 642

Seuraamme koronatilanteen kehittymistä ja pidätämme oikeuden tarvittaviin muutoksiin ja/tai peruutuksiin.



MUISTIN KIHOT – TAPAAMISET KUNNISSA

Muistin KIHOT – ryhmien tavoitteena on herättää osallistujien

Kiinnostusta muistiasioihin,

Innostaa muistin/muistamisen kehittämiseen. Saa tietoa, jos muistiasiat

Huolettavat, keskustellaan miten

Omaehtoisesti ennakoit sekä annetaan tietoa

Tulevaisuuteen varautumisen keinoista.

Ryhmä on tarkoitettu muististaan huolestuneille, vasta muistisairauteen sairastuneille ja heidän lähi-ihmisille.

Ryhmät kokoontuvat;

RISTIJÄRVI; Pyrylä, Verkkotie 11

• **Torstaisin klo 10–11.30** seuraavasti; **26.8. / 23.9. / 21.10. / 25.11. /**

PALTAMO (Atiman-kerho); Paltamon Seurakuntakeskus, Puolangantie 14

• **Keskiviikkoisin klo 12–13.30** seuraavasti; **1.9. / 13.10. / 8.12.**

SOTKAMO; Turinatupa, Akkonimentie 9

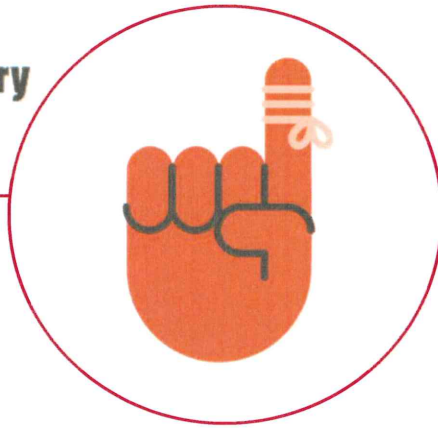
• **Maanantaisin klo 14–15.30** seuraavasti; **16.8. / 13.9. / 11.10. / 8.11.**

Lisätiedot ja ilmoittautuminen Lea Torvinen p. 040 5207 642
tai lea.torvinen@kainuunmuistiyhdistys.net

Seuraamme koronatilanteen kehittymistä ja pidätämme oikeuden tarvittaviin muutoksiin ja/tai peruutuksiin.



**Kainuun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



MUISTIKERHO -TAPAAMISET

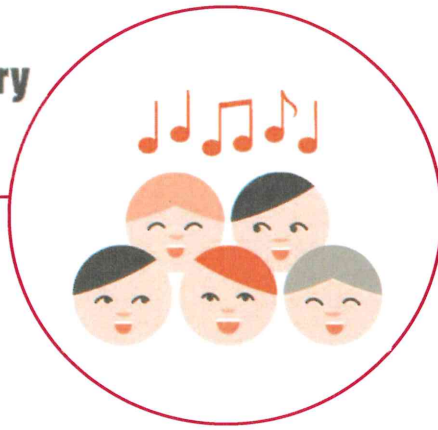
Muistikerho on tarkoitettu kotona asuville henkilöille, joilla on eriasteisia arkea haittaavia muistihäiriöitä tai etenevä muistisairaus.

Tapaamisten ohjelmassa aktivoimme aivoja monipuolisesti tekemällä erilaisia harjoitteita, mm. musiikkia, kevyttä jumppaa ja mukavia tehtäviä.

- **Kajaani**; Kauppakatu 36 A 4 (3. krs)
Torstaisin klo 10 – 11.30 seuraavasti;
16.9. / 7.10. / 4.11. / 2.12.
- **Hyrynsalmi**; Nuorisotalo Arkkola, Hyryntie 22
Maanantaisin klo 14.30 – 16 seuraavasti;
23.8. / 20.9. / 18.10. / 22.11.
- **Suomussalmi**; Seurakuntakeskus, Kirkkokuja 1
Keskiviikkoisin klo 12 – 13.30 seuraavasti;
29.9. / 27.10. / 24.11. / 22.12.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen Rita Leinonen p. 040 1896 831
tai rita.leinonen@kainuunmuistiyhdistys.net

Seuraamme koronatilanteen kehittymistä ja pidätämme oikeuden tarvittaviin muutoksiin ja/tai peruutuksiin.



LAULA KANSSAIN -TUOKIOT KAJAANISSA

Lauletaan yhdessä erilaisia vanhanajan lauluja ja muistellaan niihin liittyviä tarinoita. Mukaan kannattaa tuoda omia toiveita ja osaamista laulamiseen ja / tai soittamiseen liittyen.

Tiistaisin klo 14 - 15.30 seuraavasti;

21.9. / 26.10. / 23.11. / 14.12.

Ryhmät kokoontuvat osoitteessa Kauppakatu 36 A 4 (3.krs)

Lisätiedot ja ilmoittautuminen Rita Leinonen p. 040 1896 831

MUISTIMATTORYHMÄ KAJAANISSA

Ryhmä, jossa teemme muutamia Aivojumppa Brain Gym® -liikkeitä ja muistimatto-harjoituksia.

Muistimattoharjoitukset tehdään ryhmää varten muokatuilla pöytämatoilla, jossa harjoitukset tehdään käsillä ja/tai sormilla.

Halutessanne voimme kokeilla myös lattiamuistimatoilla askelluksia samaan tapaan kuin sormimatoilla.

Muistimattoharjoitukset tehdään ohjaajan antamien ohjeiden mukaan.

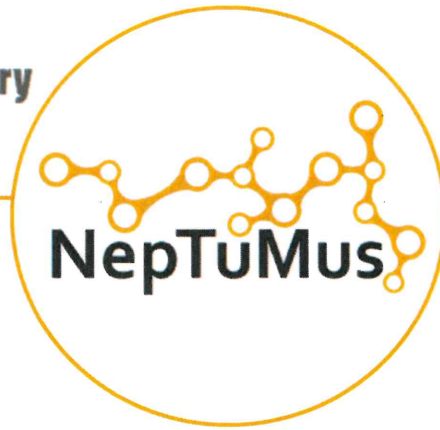
HUOM!! Ryhmään otetaan rajoitettu määrä osallistujia.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen Lea Torvinen p. 040 520 7642.

Seuraamme koronatilanteen kehittymistä ja pidätämme oikeuden tarvittaviin muutoksiin ja/tai peruutuksiin.



Kainuun
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen



TOIMINTAA TYÖIKÄISENÄ (ALLE 70 V)
MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE HENKILÖILLE
JA PUOLISOILLE, YKSIN TAI YHDESSÄ

Onko perhettänne kohdannut uudenlainen tilanne? Toinen teistä on saanut etenevän muistisairauden diagnoosin jo työkäisenä.

Olette tervetulleita mukaan työkäisille muistisairautta sairastaville ja heidän puolisoille tarkoitettuihin TyöMuSat-tapaamisiin

Lauantaisin klo 11 – 14.30 seuraavasti; 28.8. / 18.9. / 4.12.

Ohjaajina muistiasiantuntijoita yhdessä ulkopuolisen asiantuntijan kanssa

**Lisätietoja tapaamisten sisällöistä ja kokoontumispaikoista
sekä ilmoittautuminen: Elli Heikkilä-Anttonen, p. 044 748 0663**

KLUBI-TAPAAMISET työkäisenä muistisairauteen sairastuneille henkilöille

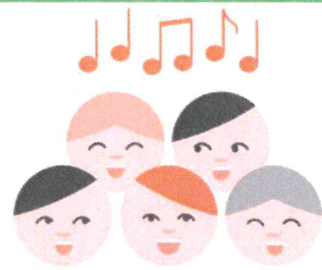
• **”Ylä-Kainuun Vaarojen Klubi”**, Ristijärvi Virtaalassa
Torstaisin klo 12 – 14 seuraavasti; 26.8. / 23.9. / 21.10. / 25.11.

• **Sotkamo; Työväentalo**, Akkonientie 3
Tiistaisin klo 12 – 14 seuraavasti; 17.8. / 19.10. / 16.11. / 7.12.

Huom!!! Lisätietoja ja ilmoittautumiset (uudet):
Elli Heikkilä- Anttonen p. 044 748 0663 tai
elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net

**Seuraamme koronatilanteen kehittymistä ja pidätämme
oikeuden tarvittaviin muutoksiin ja/tai peruutuksiin.**

LAULURYHMÄ VIOLA



LAULURYHMÄ ON SUUNNATTU
VARHAISEN TAI LIEVÄN VAIHEEN MUISTISAIRAUTEEN SAIRASTUNEILLE.
VIOLA:SSA OSALLISTUJILLA ON MAHDOLLISUUS KOKEA VOIMAANTUMISTA, ILOA JA OSALLISUUTTA MUSIIKIN AVULLA,
YHDESSÄ LAULAMISEN KAUTTA.

Lauluryhmän harjoitukset **Lehtikankaan seurakuntakodilla:**

ke 25.8. klo 14-15:30

ke 29.9. klo 14-15:30

ke 27.10. klo 14-15:30

ke 24.11. Klo 14-15:30

(Joulukuussa avustaminen seurakunnan tilaisuudessa)

Ennakkoilmoittautuminen ma 16.8.2021 mennessä

Rita Leinonen p. 040 189 6831

muistiasiantuntija, vapaaehtoistoiminta

Muistiluotsi-asiantuntija ja tukikeskus KAINUU / Kainuun Muistiyhdistys ry

(Ilmoitathan myös mahd. erityisruokavaliosi kahvitarjoilua varten)

Lisätietoa saa lauluryhmän vetäjältä:

Rebekka Keinonen p.044 744 4272

Kanttori, Kajaanin seurakunta

VOIMAA

ILOA

OSALLISUUTTA

LAULAMINEN

ANTAA



**Kainuun
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto



**Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus**
Kainuu

**KAJAANIN
SEURAKUNTA**

NepTuMus

"KOTILÄKSY" LUKIJOILLE

Aloitamme aina Aivojumppa BRAIN GYM® -ohjelman VIRE-osuudella. Tee VIRE-ohjelmaa päivittäin. Anna itsellesi aikaa erityisesti apeina tai raskaina päivinä ja esimerkiksi ennen vaativaa tilannetta.

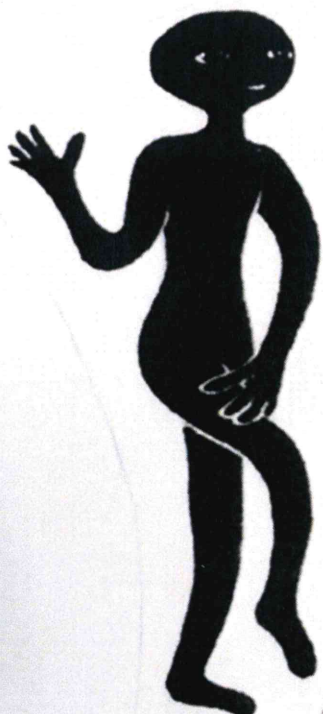


1. VESI

Juo vettä, sillä se lisää kehon vireyttä. Näin voit ehkäistä esim. väsymystä, keskittymiskyvyn heikkenemistä ja päänsärkyä. Samoin kuin tasainen sade imeytyy maahan, keho hyödyntää vettä parhaiten silloin, kun sitä nautitaan usein ja pieninä annoksina.

2. AIVONAPIT

Aivonapit sijaitsevat pehmeässä kudoksessa solisluiden alapuolella molemmin puolin rintalastaa. Hiero aivonappeja toisen käden peukalolla sekä etu- ja keskisormella samalla kun toinen kämmen on vatsan päällä. Vaihda käsien paikkaa ja hiero molemmin päin n. 30 sekuntia. Aivonappien hierominen edistää verenkiertoa ja hapensaantia aivoissa. Kaikenlainen aivotoiminta selkeytyy, myös silmät rentoutuvat ja virkistyvät.

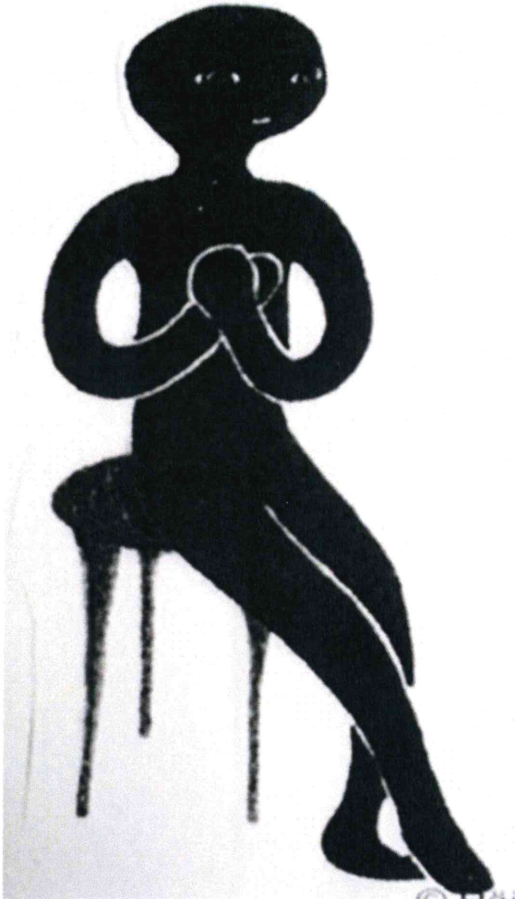


3. RISTIKÄYNTI

Nosta polvia vuoron perään rauhalliseen tahtiin. Kosketa kumpaakin polvea vuorotellen vastakkaisella kädellä. Anna olkapään kurottua käden mukana kohti ylhäällä olevaa polvea samalla, kun viet vapaan käden rentona vartalon sivulinjan taakse. Näin vartalon syvät lihakset aktivoituvat. Ristikäynti lisää aivojen ja kehon puoliskojen yhteistyötä, minkä seurauksena tasapaino ja koordinaatio kehittyvät. Ristikäynti on ehdottomasti paras lämmittelyharjoitus kaikkiin keskilinjan ylittämistä vaativiin taitoihin.

4. ENERGIKAHDEKSIKKO

Energiakahdeksikko poistaa stressiä sekä rauhoittaa ja lisää myönteisyyttä.



Vaihe 1:

Aseta nilkat ristikkäin.

Ojenna käsivartesi suorina eteesi kämmenselät vastakkain peukalot alaspäin. Nosta tässä asennossa ranne toisen yli ja aseta kämmenet vastakkain sormet ristiin. Vie nyt ristissä olevat kätesi alakautta lepäämään rennosti rinnallesi. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään, anna kielen nousta leveänä ja rentona kitalakeen sisäänhengityksen ajaksi. Hengitä rauhallisesti suun kautta ulos. Rentoudu näin hetken ajan.

Vaihe 2:

Avaa nilkkasi ja aseta jalkasi vierekkäin. Avaa myös kätesi ja aseta sormenpäät vastakkain. Keskity tässä asennossa rauhalliseen syvähengitykseen haluamasi hetken ajan.

Tässä oli esimerkkinä muutama liike koko ohjelmasta. Liikkeitä on hyödyllistä tehdä päivittäin, noin 5–10 minuuttia riittää kerrallaan. Kaikki liikkeet voidaan tehdä seisten, istuen tai maaten. Jos vamma tai sairaus vaikeuttaa liikkeen toteuttamista, ne voi tehdä myös kuvittelemalla keskittyneesti mielessään.

Lisää liikkeitä ja niiden vaikutuksista aivojumppa-ryhmässämme.

Aivojumppaliikkeiden soveltamisessa tarkastellaan vasemman ja oikean aivopuoliskon yhteistyötä (**keskilinjan liikkeet**), aivorungon ja otsalohkon yhteistyötä (**pidentävät liikkeet**) sekä limbisen järjestelmän yhteyttä isoavojen kuorikerrokseen (**energiaharjoitukset**).



"Suurin hyvä, minkä voit tehdä toiselle, ei suinkaan ole rikkauksien jakaminen hänen kanssaan. Se on hänen omien rikkauksiensa paljastaminen hänelle itselleen."

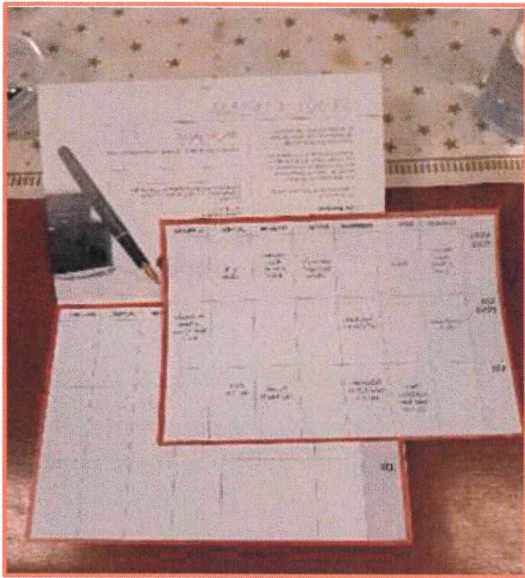
– Benjamn Disraeli-

Työikäistoiminnan NepTuMus-hanke (neuropsykiatrinen tuki muistiperheille) on suunnattu **kainuulaisille työikäisenä** (alle 70 v) **muistisairauteen sairastuneille henkilöille, jotka sairastavat alkavaa tai lievän vaiheen etenevää muistisairautta** ja / tai joilla on ollut aivoverenkiertosaigus (AVH) / jonkun muun syyn vuoksi kognitiivisen tason heikentymistä (alkoholidementia, lievä aivovamma) sekä heidän läheisilleen.

NepTuMus-hanke toiminta tarjoaa täsmällistä tietoa ja tukea, ohjausta ja neuvontaa muistisairauksiin liittyen sekä toimintatapoja asiakkaan taitojen kehittämiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Toiminnan **tavoitteena** on **muistiperheiden voimaantumisen lisääntyminen, kokonaisvaltaista tukea elämänhallintaan, osallisuuden tunne eri toimintaympäristöissä sekä puolison / perheen selviytymistaitojen vahvistuminen työikäisenä muistisairauteen sairastuneen puolisona tai lapsena.**

Toimintamuotoina ovat **tavoitteellinen perhe- ja yksilövalmennus**, joka perustuu **neuropsykiatriseen valmennusmalliin.**



Valmennus on suunnitelmallista ja tavoitteellista, asiakkaan voimavaroihin ja vahvuuksiin perustuvaa käytännön läheistä ohjausta.

Valmennuksen keskiössä ovat toistot, joilla pyritään pääsemään **yhdessä asetettuihin tavoitteisiin**.



Vertaistuelliset klubitapaamiset (tällä hetkellä Muistiluotsi toiminnan alla)



Klubi- tapaamisia 1 x / kk;

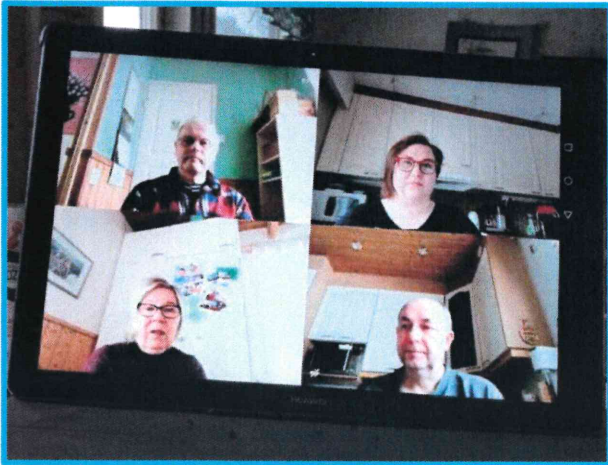
- Ristijärvellä (Ylä-Kainuun Vaarojen Klubi)
- Otanmäessä, tauolla
- Kajaanissa, tauolla
- Sotkamossa

Tapaamisten sisältö sovitaan **yhdessä** osallistujien kanssa.

TyöMuSat- vertaistapaamiset itse sairastuneille ja heidän puolisoilleen



Yllä olevat kuvat Rokuan Ruska-viikonlopusta syksyllä 2020



Virtuaalivalmennus

etälaitteiden avulla

Ryhmämusiikkiterapia, jossa tavoitteena on mm. käsitellä tunteita musiikkiterapia menetelmin, löytää uusia vuorovaikutusmalleja ja vahvistaa itsetuntoa uusien kokemusten ja taitojen kautta.



Toimintaan voi tulla rajoituksia koronatilanteen uudelleen kehittyessä.

Järjestäjä pidättää oikeuden muutoksiin.



Ystävällisin terveisin

Elli Heikkilä-Anttonen

Muistiasiantuntija, työikäistoiminta

Neuropsykiatrinen valmentaja

p. 044 748 0663

elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net



KaVeRi-Vapaaehtoistoiminnan kuulumisia

Kainuun Muistiyhdistyksen vapaaehtoistoimijoille lähetettiin KaVeRi-kirjeen mukana kysely keväällä 2021. Kysely lähti kirjeen mukana yhteensä 80:lle ja heistä 30 palautti vastauksen, kyselyn vastausprosentti oli siis 37,5.

Kiitos vielä kaikille vastanneille!

Vastauksista ilmeni, miten vallitseva koronatilanne on vaikuttanut vapaaehtois-toimijoiden toimintaan. Vastaajista vain noin puolet eli 14 oli osallistunut vapaaehtois-toimintaan jollakin tavalla viimeksi kuluneen vuoden aikana.

Toiminta oli ollut esimerkiksi omien läheisten tai Kaverin auttamista tai kerhon ohjausta.

Kyselystä saatiin myös arvokasta tietoa vastanneiden digitaitoihin ja -valmiuksiin liittyen. Huomioimme tulokset ja esitetyt toiveet esimerkiksi etäkoulutusten järjestämisestä tulevassa toiminnassamme mahdollisuuksien mukaan.

Koronatilanne ja KaVeRina toimiminen

Meille on tullut jonkin verran tiedusteluja siitä, voiko KaVeRi-toimintaa toteuttaa nykyisessä tilanteessa ja miten käytännössä pitäisi toimia.

Meillä ei yhdistyksenä ole luonnollisestikaan valtuuksia antaa omia koronaohjeistuksia, vaan toimimme Kainuun Soten ja Pohjois-Suomen Aluehallinto-viraston kulloinkin voimassa olevien ohjeistusten mukaisesti.

Yhdistyksen tiloissa käyneet ovat varmasti huomanneet tilajärjestelyjen muutokset aiempaan tilanteeseen verrattuna, näin mahdollistamme turvavälien pitämisen ryhmien kokoontumisissa.

Samoin toivomme vapaaehtoistoiminnassa KaVeReiden käyttävän kasvomaskia tai -suoja, pitämään 2 metrin turvavälit sekä huolehtimaan hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta toimiessaan vapaaehtoisena.



Toivomme myös, että autettavan omia tai hänen läheistensä toiveita tapaamisiin ja mahdollisiin rajoituksiin liittyen kunnioitetaan ja sovitaan ns. pelisäännöistä yhdessä. Tämä on varmasti kaikille meille itsestään selvä asia, mutta esimerkiksi näihin koronarajoituksiin liittyä aina paljon myös eettistä pohdintaa rajoitusten ja eristäytymisen vaikutuksista.

Kehotamme avoimesti keskustelemaan tilanteista autettavan ja hänen läheistensä kanssa. Tarvittaessa meiltä Kainuun Muistiyhdistyksestä saa apua ja tukea mieltä askarruttaviin asioihin ja tilanteisiin. Vielä on kesää jäljellä ja sään ja mahdollisuuksien mukaan olisi hyvä, jos KaVeRi-tapaamiset tapahtuisivat ulkona. Ulkoilu virkistää mieltä, aktivoi aistejamme ja tekee monipuolisesti hyvää meille kaikille.

KaVeRi-tapaamiset

KaVeRi-tapaamisia saatiin keväällä järjestettyä Kajaanissa ja Ristijärvellä. Muissa kunnissa KaVeRi-tapaamisia pyritään järjestämään syksyn aikana mahdollisuuksien mukaan. Tapaamisista laitetaan tieto tekstiviestitse. Koska yhteydenpito on korona-rajoitustenkin vuoksi haasteellista, pyydämme, että olisitte rohkeasti yhteydessä Rita Leinoseen, mikäli teillä on tarve keskustella mistä tahansa vapaaehtoistoimintaan liittyvistä asioista.

Emme ole unohtaneet teitä KaVeReita, olemme kiitollisia ja arvostamme jokaista toteutunutta vapaaehtoistekoa, oli se sitten kertaluontoinen tai säännöllinen tapahtuma. Iloa ja valoa jokaiselle tulevaan syksyyn!

Terveisin Rita Leinonen





VAPAAEHTOISTYÖSSÄ MUISTISAIRAIDEN PARISSA

Olen ollut Kainuun Muistiyhdistyksen vapaaehtoistyössä kuusi vuotta. Minulla on ollut kaksi muistisairasta, joiden kanssa oli MuistiKaveri-sopimus. Tällä hetkellä en ole kenenkään muistikaveri. Olen mukana paikallisissa muistikerhoissa, joihin on kaikilla vapaa pääsy tuntiessaan tarvetta.

Minua oli jo kauan kiinnostanut muistisairaus sairautena ja siihen liittyvät elämän muutokset sairastuneella ja hänen läheisillään. Perhepiirissä minulla ei ole muistisairasta, mutta ystäviä kyllä on. Huomasin lehdestä uutisen, jossa kerrottiin muistikaverikoulutuksen alkamisesta. Ilmoittauduin heti.

Olen näinä vuosina oppinut paljon erilaisten ihmisten elämästä. Jokainen

muistisairas on oma yksilönsä diagnoosista huolimatta. Ihmisellä on oma taustansa ja omat kokemuksensa, jotka kulkevat mukana. Ne kaikki heijastuvat, kun ihmisen muisti hajaantuu ja elämän hallinta heikkenee. Tässä toiminnassa olen kokenut monia antoisia hetkiä ja saanut niistä voimia omaan elämäni.

Kun olen saanut tutustua muistisairaaseen lähemmin, olen nähnyt, mikä hänelle on ollut elämässä tärkeää. Kun sitten avautuu väylä, jonka kautta voimme vaihtaa ajatuksia, tuntuu hyvältä. Siinä kommunikoinnissa ei aina löydy sanoja. Mutta jos aistin, että hetki on levollinen ja tuo lohdutusta muistisairaalle, en voi enempää odottaakaan.

Jokainen kohtaaminen samankin henkilön kanssa on erilainen. Joskus tulee vastaani asioita, jotka selvästi tuovat muistisairaalle ahdistusta ja levottomuuttakin. Jokin tilanne, jokin paikka tai esine herättää ihmisessä muistikuvan. Muistikuva on voinut elämän varrella värittyä myös todella tapahtuneesta poikkeavaksi. Olen oppinut ymmärtämään, etten ole silloinkaan mikään terapeutti. Olen kaveri, rinnalla kulkija, läsnä oleva kuuntelija, monesti hukkaantuneiden sanojen selvittäjä. Haluan kuitenkin, ettei tuohon ahdistavaan asiaan juututtaisi, vaan löytyisi valoa toisesta suunnasta.

Joskus minulla on ollut varsinainen tähtihetki, kun olemme yhdessä nauraneet. Tai muistisairas on

seuraavassa tapaamisessa iloisesti kertonut jotain, joka on jäänyt mieleen viime kerrasta.

Avuttomuutta olen myös monesti tuntenut, kun en ole saanut yhteyttä muistisairaani mielen kanssa ja kuitenkin nähnyt hänen ahdistuksensa. Silloin täytyy ajatella, että tämän hetken voin rinnalla kulkea, mutta en voi hänen elämänsä ohjata. Vaikeisiin tilanteisiin saan tukea muistiyhdistyksen kaveripalavereissa ja tarvittaessa muistiyhdistyksestä. En ole yksin tässäkään työssä.

Toinen tärkeä puoli on muistisairaani läheiset, jotka kokevat riittämättömyyttä, neuvottomuutta ja monesti yksinäisyyttä. Suurin surun aihe on tietysti se, että tavallaan menettää rinnaltaan läheisen, jonka kanssa ei voi enää entiseen tapaan kommunikoida. He tarvitsevat tukea. Muistisairas ihminen on kuitenkin sama, niin monet ovat todenneet. Tämäkin toiminta on hiljaista työtä. Se tapahtuu muistisairaiden parissa enemmän julkisesti kuuluttamatta.

Tähän vapaaehtoistoimintaan saa osallistua aivan omana itsenään. Tärkeimpiä arvoja siinä ovat luottamuksellisuus, toisen ihmisen kunnioittaminen ja itse elämän näkeminen arvokkaana lahjana.

Rohkaisen asiasta kiinnostuneita tulemaan mukaan avoimin mielin.

Aili Pasanen, Sotkamo

Kirjoitus on julkaistu KotiKajaani-lehdessä 21.7.2021.

KaVeRi -vapaaehtoistoiminta

Toiminta perustuu koordinoituun ja laadukkaaseen toimintamalliin. Tarjoamme toimintaa **Kanssasi Vertaisena Rinnalla** -periaatteella, yhdessä asioita tehden. KaVeRi -vapaaehtoistoiminta tukee kotona asuvien muistisairauteen sairastuneiden ja heidän lähi-ihmisten arjen sujumista luomalla merkityksellisiä osallisuuden mahdollisuuksia.

KaVeRi -toimijana voit olla mukana monenlaisessa toiminnassa;

- **Muisti - KaVeRina®**; kotona asuvien muistisairauteen sairastuneiden tai hänen läheiselleen erilaisissa arjen tilanteissa (ulkoilu, harrastukset ym)
- **järjestötoiminnassa**; Valmistelutehtävissä, avustamisessa tapahtumissa sekä tiedottamisessa.
- **vertaistoiminnassa**; Kerho-ohjaajina tai avustavina kerho-ohjaajina tulevaisuudessa myös virtuaalisena (videovälitteinen toiminta)

Mikäli tarvitset KaVeRia itsellesi ja / tai läheisellesi tai haluat KaVeRi - vapaaehtoistojaksi, ota rohkeasti yhteyttä Rita Leinonen, p. 040 189 6831

” Muistievästä KaVeRi-reppuun ” koulutukset

Järjestämme syksyllä 2021 lyhytkoulutusta vapaaehtoistoimijoille, jotka toimivat ikääntyvien henkilöiden rinnalla kulkijoina eri järjestöissä. Koulutus on kestoltaan 1,5 tuntia ja toteutuu yhteensä neljä kertaa.

Teemoina ovat Muistikummi-tuokio, yleisimmät muistisairaudet, muistisairaahan kohtaaminen sekä muistisairaahan voimavarojen tukeminen.



Koulutuksissa huomioimme voimassa olevat terveysturvallisuusohjeet, jonka vuoksi koulutuksiin on ennakkoilmoittautuminen.

- **Hyrynsalmi** seurakuntakoti, Nivantie 4
maanantaisin klo 10-11.30 seuraavasti: 4.10. / 18.10. / 1.11. / 15.11.
- **Kajaani**, Kauppakatu 36 A 4.krs)
tiistaisin klo 17-18.30 seuraavasti: 31.8. / 14.9. / 28.9. / 12.10.
- **Kuhmo**, seurakuntakeskus, Kirkkotie 6 - 8
tiistaisin klo 10 -11.30 seuraavasti: 5.10. / 19.10. / 2.11. / 16.11.
- **Paltamo**, seurakuntakeskus, Puolangantie 14
torstaisin klo 10-11.30 seuraavasti: 23.9. / 7.10. / 14.10. / 28.10.
- **Puolanka**, Puolankajärven koulu, Alakoulun auditorio, Koulukatu 2
tiistaisin klo 12.30-14 seuraavasti: 26.10. / 9.11. / 23.11. / 7.12.
- **Ristijärvi**, keskuskoulu, Aholantie 28
maanantaisin klo 10 -11.30 seuraavasti: 30.8. / 13.9. / 27.9. / 11.10.
- **Sotkamo**, Työväentalo, Akkonientie 3
keskiviikkoisin klo 10 -11.30 seuraavasti: 17.11. / 24.11. / 1.12. / 8.12.
- **Suomussalmi**, Kumppanuustalo,
keskiviikkoisin klo 10 – 11.30 seuraavasti: 15.9. / 22.9. / 29.9. / 6.10.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Rita Leinonen p. 040 189 6831 tai
rita.leinonen@kainuunmuistiyhdistys.net

Seuraamme koronatilanteen kehittymistä ja pidätämme oikeuden tarvittaviin muutoksiin ja/tai peruutuksiin.



KAINUUN SOTEN PALVELUJA

Jos sinulla on kysyttävää sosiaalihuollon palveluista ja etuisuuksista kuten esimerkiksi omaishoidontuesta, vanhus- ja vammaispalveluista tai olet tyytymätön saamaasi päätökseen, palveluun tai kohteluun, voit ottaa yhteyttä sosiaaliasiamieheen.

Sosiaaliasiamiehen tavoittaa parhaiten puhelinaikana
ma - ti ja to klo 8–11 numerosta 044 797 0548 / Tiina Komulainen

Voit jättää yhteydenottopyynnön tai asioida omasoten kautta. Kirjautumiseen omasoteen tapahtuu netin kautta hakusanalla ”**Kainuun omasote.**”

Geriatrian osaamiskeskus

- **Muistineuvola**

Muistineuvola on Kainuun kunnissa tarjottavaa perusterveydenhuollon toimintaa. Yli 65-vuotiaat kainuulaiset voivat hakeutua muistineuvolaan ilman lähetettä joko itse tai läheisen/omaisen ohjaamana, kun herää huoli muistin tai toimintakyvyn muutoksista. Yhteyttä voi ottaa puhelimitse tai Omasoten kautta. Muistineuvola tarjoaa neuvontaa, muistitoimintojen ja toimintakyvyn arviointia, tietoa muistisairaudesta, kotona asumista tukevista palveluista ja etuisuuksista. Tavoitteena on tukea kotona asumista ja auttaa muistihäiriöistä asiakasta sekä hänen läheisiään sairauden kaikissa vaiheissa. Palvelu on asiakkaalle maksutonta.

- **Geriatrian poliklinikka**

Geriatrian poliklinikka on erikoissairaanhoidon toimintaa, jota tarjotaan Kainuun kunnissa. Geriatrian poliklinikalla tehdään muistiongelmien sekä muiden geriatristen erityisongelmien selvittelyä, diagnosointia, hoidon suunnittelua ja seurantaa yli 65-vuotiaille. Asiakkaat ohjautuvat geriatrian poliklinikalle lähetteellä muistineuvolasta tai muista terveydenhuollon palveluista. Poliklinikka on ajanvarauspoliklinikka, jonka ajat ovat lähete- tai kontrolliaikoja. Poliklinikalle voidaan tehdä myös konsultaatioita. Vastaanottoa pitävät geriatrit ja geriatriaan erikoistuvat lääkärit työparinaan muistihoitajat ja muistikoordinaattori. Asiakkaalta peritään erikoissairaanhoidon asiakasmaksu.

- **Muistipoliklinikka**

Mikäli potilaan seuranta jatkuu muistihoitajan tai muistikoordinaattorin toimesta muistipoliklinikalla erikoissairaanhoidon jo päätyttyä, on kyse perusterveydenhuollon toiminnasta, jolloin asiakkaalta peritään perusterveydenhuollon käyntimaksu.

Omasote <https://omasote.kainuu.fi/> on käytössä muistineuvolassa. Toiminnastamme voit antaa palautetta osoitteessa <https://sote.kainuu.fi/palvelut/palautteesi> ja kokemuksesi sosiaali- ja terveystalouksista.

Yhteystiedot:

Kajaanin muistineuvola, muistipoliklinikka ja geriatriin vastaanotto

Sotkamontie 13, uusi sairaala F- sisäänkäynti
87300 Kajaani

Muistineuvola	p. 044 797 0627 (soittoaika ma-pe klo 8-9)
Muistipoliklinikka	p. 044 797 4431 (soittoaika ma-pe klo 8-9)
Muistikoordinaattori	p. 044 732 0024 (soittoaika ma-pe klo 8-9)

Vuolijoen muistineuvola ja muistipoliklinikka

Vuolijoen terveyskeskus, 2. krs.
Pappilantie 2, 88270 Vuolijoki
p. 044 797 0079

Hyrnsalmen muistineuvola, muistipoliklinikka ja geriatriin vastaanotto

Hyrnsalmen terveysasema
Kiviöntie 11, 89400 Hyrnsalmi
p. 044 026 0176

Paltamon muistineuvola ja muistipoliklinikka

Paltamon terveyskeskus
Sairaalatie 7, 88300 Paltamo
p. 044 797 0079

Ristijärven muistineuvola ja muistipoliklinikka

Ristijärven terveysasema
Saukontie 1, 88400 Ristijärvi
p. 044 797 0079

Sotkamon muistineuvola ja muistipoliklinikka

Keskuskatu 9, 88600 Sotkamo
p. 044 750 2460

Sotkamon, Paltamon ja Ristijärven geriatriin vastaanotto

Sotkamon terveysasema
Keskuskatu 9, 88600 Sotkamo

Suomussalmi muistineuvola, muistipoliklinikka ja geriatriin vastaanotto

Suomussalmen terveysasema
Välskärinkuja 2, 89600 Suomussalmi
p. 044 026 0176

Kuhmon muistineuvola ja muistipoliklinikka

Kuhmon kaupungintalo
Kainuuntie 82, 88900 Kuhmo
p. 044 7970 314

Kuhmon geriatriin vastaanotto

Käyntiosoite: Kirkkotie 16, 88900 Kuhmo (postiosoite ja puh. kts. Kuhmon muistineuvola)

Puolanka (Sosiaali- ja terveystalosta vastaa Terveystalo)

Puolangan kotihoito Ouluntie 13, 89200 Puolanka

Karvonen Eija, p. 040 740 8492

Seppänen Eila, p. 040 0150 798

- **IKÄIHMISTEN NEUVONTAPISTEIDEN AUKIOLOAJAT syksy 2021**

Kunnissa olevat ikäihmisille ja heidän omaisilleen tarkoitetut ohjaus- ja neuvontapisteet toimivat ilman ajanvarausta. Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän vanhuspalveluiden asiakasohjaajat ovat tavattavissa **myöhemmin ilmoitettavan aikataulun mukaan**.

Asiakasohjaajat tavoitat myös puhelimitse

numerosta 08 615 69728 ma – to klo 9.00–15.00 ja pe 9.00–14.00

tai sähköpostitse palveluohjaus.vanhuspalvelut@kainuu.fi

HYRYNSALMEN IKÄIHMISTEN NEUVONTAPISTE

Hyrynsalmen kunnantalo, Laskutie 1

KAJAANIN IKÄIHMISTEN NEUVONTAPISTE

Kajaanin kaupungintalo (info), Pohjolankatu 13

KUHMON IKÄIHMISTEN NEUVONTAPISTE

Kuhmon kirjasto, Pajakkakatu 2

PALTAMON IKÄIHMISTEN NEUVONTAPISTE

Ikäihmisten päivätoiminta (Kanerva) Sairaالاتie 7

RISTIJÄRVEN IKÄIHMISTEN NEUVONTAPISTE

Yhteis palvelupiste Kyläkaivo, Aholantie 25

SOTKAMON IKÄIHMISTEN NEUVONTAPISTE

Turinatupa, Akkonientie 9

SUOMUSSALMEN IKÄIHMISTEN NEUVONTAPISTE

Suomussalmen kirjasto, Kiannonkatu 31

Palvelut, etuudet ja oikeudet

Jokaisella muistisairaalla ihmisellä on oikeus ihmisarvoa kunnioittavaan ja elämänlaatua ylläpitävään tukeen ja hoitoon. Seuraavilla kolmella sivulla on kerrottu muistisairaalle ihmisen oikeuksista sekä niiden turvaamisesta erilaisin keinoin.

osoittessa www.muistiliitto.fi

The screenshot shows the Muistiliitto website. At the top, there is a navigation bar with the logo 'Muistiliitto' and 'Minnesförbundet' on the left, and links for 'Muistisairaudet', 'Etuudet ja oikeudet', 'Aivot ja muisti', 'Tuki ja palvelut', 'Vaikutamme', and 'Muistiliitto' on the right. There are also language options: 'På svenska', 'In English', 'Extranet', 'Verkkokauppa', and a search icon 'Hae Q'. Below the navigation bar, there is a main content area with a white sidebar on the left containing a list of services: 'Muistiyhdistys lähelläsi', 'Vertaistuki', 'Tukea arkeen', 'Vapaaehtoistoiminta', 'Hoito ja kuntoutus', and 'Luettavaa ja tekemistä'. The main content area has a red header 'TUKI JA PALVELUT' and a photograph of a woman in a blue jacket standing in a forest. Below the photo, there is a short paragraph in Finnish: 'Muistiliitto jäsenyhdistyksineen kehittää ja ylläpitää monenlaisia tukimuotoja muistisairaiden ihmisten ja läheisten tueksi. Näiltä sivulta löydät tietoa ja vinkkejä arjen tueksi sekä aivoterveysten edistämiseksi.'

Kysy palveluista, eduista ja oikeuksista:

- Muistiliiton **Muistineuvo**-tukipuhelin tukee ja ohjaa muistisairaiden palveluihin liittyvissä kysymyksissä

MUISTINEUVO
asiantuntija neuvoo ja ohjaa

 09-8766 550

Ma, Ti ja To klo 12-17 Ke ja Pe klo 12-15

Puhelun hinta 0,08 €/min + pvm.

Minneslinjen betjäna
på svenska tisdagar
kl. 14-17. (0,08 €/min + lna)



jatkuu Kysy palveluista, eduista ja oikeuksista:

www.kansalaisneuvonta.fi/fi-FI ohjaa oikeisiin palveluihin, auttaa sähköisessä asiointissa ja vastaa yleisluontoisiin kysymyksiin julkisista palveluista

- Kysy sähköisellä lomakkeella [https://www.kansalaisneuvonta.fi/fi-FI/Kansalaisneuvonta_Kysy_julkisista_palvel\(57056\)](https://www.kansalaisneuvonta.fi/fi-FI/Kansalaisneuvonta_Kysy_julkisista_palvel(57056))
- Kysy sähköpostitse; palveluneuvoja@kansalaisneuvonta.fi
- Soita p. 0295 000 (ma–pe 8–21, la 9–15, ei arkipyhinä)

- **Henkilökohtainen Kela-neuvonta** sairaille ja vammaisille henkilöiden auttaa kartoittamaan tilannetta, täyttämään hakemuksia sekä sopimaan palvelujen järjestämisestä, ja on asiakkaan niin halutessa yhteydessä kunnan sosiaali- ja terveystoimeen
 - Soita p. 020 692 204 (**sairastaminen**), p. 020 692 205 (**kuntoutus**) tai p. 020 692 211 (**vammaistuet**) (ma–pe 9–16)

- Suomi.fi **kansalaisille**

- **Oikeusaputoimistojen oikeusapuohjaus** auttaa oikeudellisen avun löytämisessä
- Vähävaraisten henkilöiden on mahdollista saada **oikeusapua**
- Monissa kaupungeissa voi saada yleistä oikeudellista apua seniorineuvonnan kautta löytyvästä oikeusneuvonnasta
- **Asianajajien järjestämässä päivystyksessä** maksutonta neuvontaa oikeudellisissa asioissa
- **Verohallinto** neuvoo veroasioissa, kuten kotitalousvähennyksissä
- Edunvalvoja-asioissa ohjeistaa **Digi- ja väestötietovirasto**

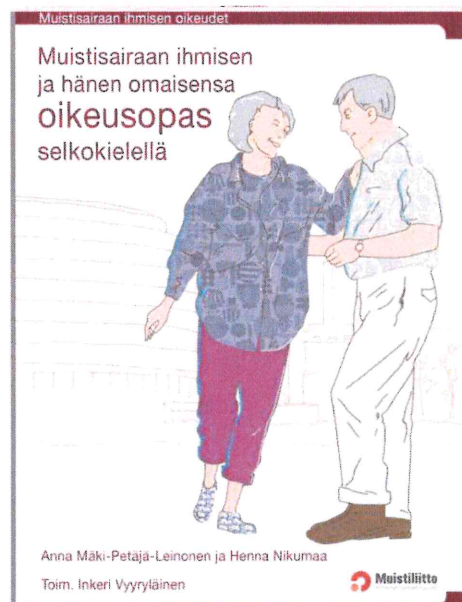
LUE LISÄÄ: <https://www.muistiliitto.fi/fi/etuudet-ja-oikeudet>

Näkymän vasemmassa reunassa löydät lisätietoa; Muistisairaahan ihmisen oikeudet / Yleisimmät tukimuodot / Omaishoidon tuki / Hoitotahto / Edunvalvontavaltuutus / Edunvalvonta / Asiamiehet / Käsitteistö

Lisäksi sieltä löytyvät linkit seuraavista oppaista;

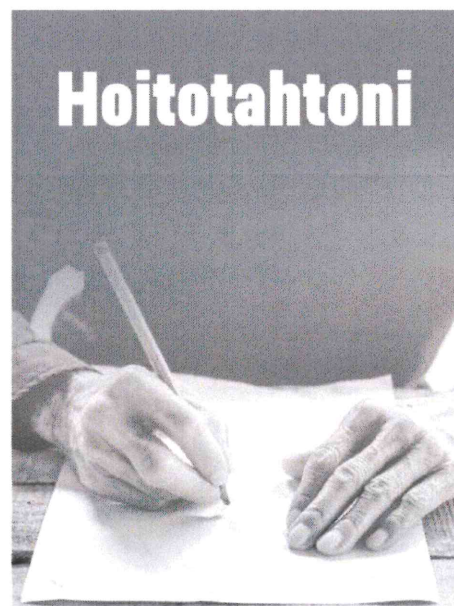
Minun oikeuteni: opas muistisairaahan ihmisen ja hänen läheisensä oikeudellisiin asioihin (pdf)

Oikeusopas selkokielellä: (Kuurojen palvelusäätiö ry ja Muistiliitto ry) (pdf)



Miten turvaan tahtoni toteutumisen? Opas oikeudelliseen ennakkointiin (Suomen muistiasiantuntijat ry) (pdf)

Hoitotahtoni



YHDISTYS ON PERUSTETTU 21.3.1994 KAJAANISSA.

KENELLE YHDISTYS ON TARKOITETTU?

- MUISTISAIRAUTTA SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN
- OMAISILLE
- LÄHI- IHMISILLE
- YSTÄVILLE
- SOSIAALI - JA TERVEYDENHUOLTO ALAN HENKILÖSTÖLLE
- VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE

YHDISTYKSEN TARKOITUKSENA ON:

- ennaltaehkäistä muistisairauksien/dementoitumisen lisääntymistä sekä työskennellä hyvän muistisairauksien hoidon; omais-, koti-, lyhytaikais- ja pitkäaikaishoidon sekä kuntoutuksen toteuttamisen puolesta
- työskennellä muistisairautta aiheuttavien sairauksien ja vaikeiden muistihäiriöiden haittavaikutusten vähentämiseksi
- valvoa jäsenistönsä, muistisairautta sairastavien henkilöiden ja heidän omaistensa yhteiskunnallisia etuja
- antaa mahdollisuuden vertaistukeen
- harjoittaa valistus-, tiedotus- ja neuvontatoimintaa

TARKOITUKSENSA TOTEUTTAMISEKSI YHDISTYS:

- toimintaa ohjaa Muistiliitto ry:n toimintastrategiat
- suunnittelee, hakee ja hallinnoi erilaisia kehittämishankkeita/-projekteja
- neuvoo ja ohjaa jäsenistöään muistihäiriö- ja muistisairauksiin liittyvissä asioissa
- osallistuu mahdollisuuksien ja tarpeen mukaan paikalliseen / yhteiskunnalliseen keskusteluun päätöksenteossa muistityöhön liittyen
- järjestää kuntoutumista tukevaa vertais- ja virkistystoimintaa ryhmät muistisairaille ja heidän omaisilleen
- järjestää jäsentapaamisia ym. virkistystoimintaa jäsenistöilleen
- järjestää ja koordinoi KaVeri - MuistikaVeri®-vapaaehtoisuimintaa

JÄSENMAKSUT:

- Yhdistyksen henkilöjäsenmaksu on 20 € / vuosi.
- Yhteisöjäsenmaksu; osuuskunnat, hoivakodit 35 € / vuosi ja yhdistys yhteisöjäsenet (sis. muistiliuennon 1 x / v) 50 € / vuosi
- Ainaisjäsenmaksu 150 €
- Kannatusmaksu 10 € / kerta

JÄSENEÄ SAAT:

- tuki-, keskustelu- ja vaikuttamisaikan
- MUISTI- lehden neljä kertaa vuodessa
- yhdistys järjestää vapaaehtois-, vertais- ja virkistystoimintaa
- edullisemmat jäsenhinnat yhdistyksen retkillä, pikkujouluissa

Esittämällä jäsenkortin saat seuraavat edut kainuulaisista liikkeistä vuonna 2021:

LIIKE	ETU
KELLO- JA KULTALIIKE ILMATAR, Prisma, Veturitie 1, KAJAANI	norm. hintaisista tuotteista - 10 % (ei työt ja varaosat)
LEHTIKANKAAN APTEEKKI Soidinkatu 2 A, KAJAANI	apteekkitilauksien kotiinkuljetus 5 € (norm. 9,90 €)
KALUSTE- JA KONEMARKET Hyryntie 46, HYRYNSALMI	normaalihintaisista tuotteista - 10 %
HYRYN KELLO & KULTA, Hyryntie 28, HYRYNSALMI	normaalihintaisista tuotteista - 10 %

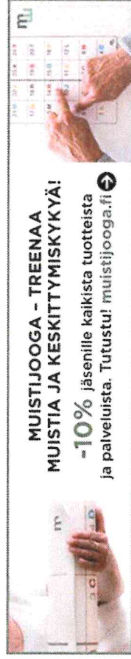
- Muistiliiton valtakunnalliset jäsenedut www.muistiliitto.fi
Apteekkituotteet.fi, Muistijooqa.fi, Dementia OnlineShop.com, Ettonet
Memoera Trainer, Puhti Lab, Suvanto Care ja Holiday Club

VALTAKUNNALLISET JÄSENEDET

Apteekkituotteet.fi on hyvinvointiin keskittyvä verkkokauppa, josta voi ostaa sähköisellä reseptillä (eResepti) määrätty reseptilääkkeet, itsehoitolääkkeitä ja lääkkeettömiä tuotteita. Apteekkituotteet.fi tarjoaa muistiyhdistysten jäsenille tilaukset ilman postituskuluja (edun arvo 3,95 euroa).



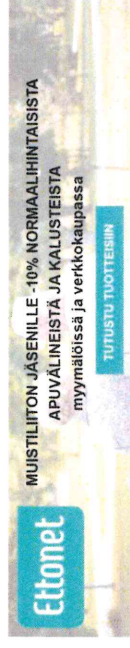
Muistijooga.fi keskittyy aivojen aktivointiin ja ennaltaehkäisemään muistihäiriöitä sekä parantamaan keskittymiskykyä. Se pyrkii ylläpitämään harjoittajan toiminnallisia (kognitiivisia) kykyjä, aivojen hyvinvointia ja hyvää muistitoimintaa. Muistijoogassa olennainen apuväline on Memomat-matto ja liikuntarajoitteisille muistilautaa. Jäsenille -10% kaikista palveluista ja tuotteista.



DementiaOnlineShop.com on seniorioiden ja muistisairaiden sekä heidän läheistensä verkkokauppa. Löydät sieltä tuotteita, jotka helpottavat arkea. DementiaOnlineShop.com-verkkokauppa tarjoaa muistiyhdistysten jäsenille kaikista tilauksista 15% alennuksen.

Dementia
ONLINESHOP.COM

Ettonet on erikoistunut seniorikalusteisiin ja apuvälineisiin, kiireetöntä asiakaspalvelua unohtamatta. Tuotteet on suunnattu kaikille terveyttään hoitaville sekä henkilöille, jotka tarvitsevat enemmän tukea arjessa. Muistiyhdistysten jäsenet saavat 10% alennuksen normaalihintaisista apuvälineistä ja kalusteista Ettonetin myymälöissä ja verkkokaupassa.



Holiday Club tarjoaa muistiyhdistysten jäsenille vähintään 15% alennuksen Holiday Club -kylpylähotellien, Villas-huoneistojen ja loma-asuntojen hinnoista. Loma-asunnoissa ja Villas-asunnoissa minimimajoitus 2 vrk. Lähde Holiday Club -lomalle kylpylään tai vuokraa loma-asunto! Kysy alennuskoodi omasta yhdistyksestäsi!



Memoera Trainer on tutkittu ja tuhansien muistisairaiden ihmisten käyttämä laite, joka tarjoaa hauskoja harjoitteita ja pelejä. Helppo, hyödyllinen ja viihteellinen. Muistiyhdistysten jäsenet saavat Memoera Trainer -laitteen ensimmäisen käyttökuukauden ilmaiseksi. Vuokrahinta normaalisti 29,50€/kk.



Puhti Lab on palvelu oman terveyden ja hyvinvoinnin seurantaan. Puhdin testipakit antavat laboratoriotulosten kautta kokonaisvaltaisen kuvan siitä, miten keho voi. Testit voi ottaa yli 20 eri paikkakunnalla. Muistiyhdistyksen jäsenet saavat 20% alennuksen D-vitamiini- ja B12-TC2 mittauksista sekä 10% alennuksen muista testipaketeista.



Suvanto Care tuottaa yksityisyyttä kunnioittaen jatkuva tilannetietoa asukkaan hyvinvoinnista kotihoivan ja läheisten tueksi. Muistiyhdistysten jäsenet saavat 20% alennuksen Suvanto Mukana ja Suvanto Kotona -palvelujen sekä 10% alennuksen Suvanto Videopuhelu ja Suvanto Lääkemuistuttaja - palvelujen aloitusmaksuista.



-20% jäsenille Suvanto® -palvelujen käyttönopeista



HALLITUS v. 2021

Puheenjohtaja;
Mirja Takkinen

Varapuheenjohtaja;
Lauri Määttä

Sihteerit ja jäsenasiat;
Ritva Husu
p. 044 257 2020
toimisto@kainuunmuistiyhdistys.net

Varsinaiset jäsenet:

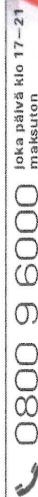
Toivo Takalo- Eskola, Jorma Purmonen, Tarja Tervonen, Timo Ahola ja
Ritva Aalto

Varajäsenet: Hannu Väyrynen ja Terho Härkönen

Voit hoitaa jäseneksi liittymisasiat, osoitteenmuutokset, jäsenmaksut,
ilmoittautumiset yhteisiin tapaamisiin jne. myös käymällä
Toimistolla; Kauppakatu 36 A 4,87100 KAJAANI

 **VERTAISLINJA**

tukipuhelin muistisairaiden läheisille

 **0800 9 6000** joka päivä klo 17-21
maksuton

MUISTINEUVO

tietoa, tukea ja ohjausta,
vastaajina muistiyön ammattilaiset

 **09-8766 550**

ma. ti ja to klo 12 - 17 (0,98 €/min. + pvm)



Haluan liittyä jäseneksi

- maksamalla tilille; **Kainuun Osuuspankki FI 07 5760 0340 1212 00**
henkilöjäsen 20 € / yhteisöjäsenet 35 € / 50 €
ainaisjäsenmaksun 150 € tai kannattajajäsen maksun 10 €
- haluan laskun kotiin
- Voit tukea toimintaamme osallistumalla lipaskeräykseen;**
Kainuun Osuuspankki FI07 5760 0340 1212 00
Keräyslupa; Muistiliitto 1.1.2018-31.12.2021 lupanro RA/2017/1181

Nimi; _____

Osoite; _____

Puhelin; _____

Oletko; sairastunut muistisairauteen läheinen ammattihenkilö

muuten asiasta kiinnostunut kannattajajäsen muu jäsen

Jäsentietojen käsittelystä ja rekisteröidyn oikeuksista saat tietoa jäsenrekisterin
tietosuojaselosteesta, jota voit kysyä jäsenyhdistyksestäsi.

**Suojataksesi henkilötietosi taita lomake keskeitä ja teippaa tai nido reunasta kiinni ennen
postitusta**

MUISTILUOTSI ASiantuntija- JA Tukikeskus Kainuu

Ohjaus- ja neuvonta muistiasioihin liittyen, asiantuntijatehtävät eri verkostoissa:

- Toiminnan vastaava Lea Torvinen, p. 040 520 7642
e-mail: lea.torvinen@kainuunmuistiyhdistys.net

KaVeRi- vapaaehtois- ja vertaistoiminta;

- Rita Leinonen, p. 040 189 6831
e- mail: rita.leinonen@kainuunmuistiyhdistys.net

MUISTIKUMMI -tuokiot, aivoterveys- ja muistiluennot

- p. 040 520 7642

TYÖIKÄISTOIMINTA, NepTuMus-hanke

- muistiasiantuntija Elli Heikkilä - Anttonen, p. 044 748 0663
e- mail: elli.heikkila-anttonen@kainuunmuistiyhdistys.net



Muistitietoi
asiantuntija- ja tukikeskus
Kainuu



Postimerkki

KAINUUN MUISTIYHDISTYS RY
KAUPPAKATU 36 A 4
87100 KAJAANI

YHDISTYS: www.kainuunmuistiyhdistys.net

Puheenjohtaja Mirja Takkinen

Sihteeri / jäsenasiat Ritva Husu p. 044 257 2020

e-mail: toimisto@kainuunmuistiyhdistys.net



Kainuun
Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen